



UNIVERSIDAD  
CENTRAL  
COMPROMETIDOS DESDE CASA



20  
20

NUESTRO  
FUTURO  
ES AHORA

Vigilada Mineducación

# Tips para generar un buen trato en el hogar

# Conoce las instrucciones de la herramienta

A través de este recurso, tú y tu familia podrán fomentar prácticas de buen trato en el hogar durante el tiempo de aislamiento.

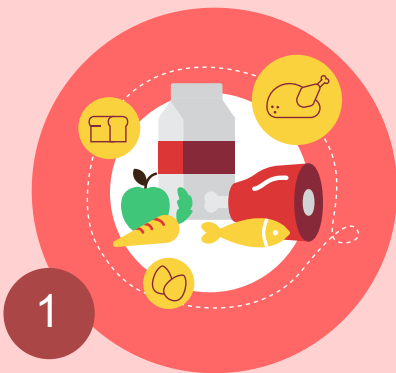
## Conoce cómo funciona



# Autocuidado

## Acciones para el cuidado físico

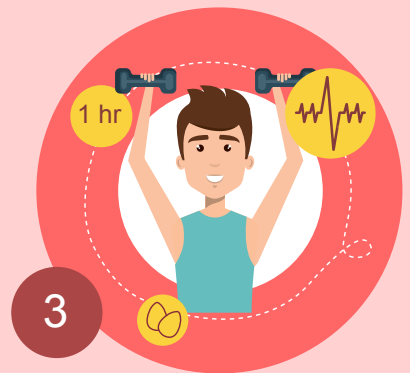
Regula tus hábitos alimenticios y equilibra las porciones diarias de comida.



El sueño tiene una función fundamental para las personas, por ello, trata de dormir ocho horas.



Realiza rutinas de ejercicio en casa, por ejemplo: salta lazo, haz flexiones de pecho, haz aeróbicos, baila, entre otros.



Toma pausas activas para equilibrar la jornada de trabajo en casa.



Mantén tus rutinas de aseo personal.

# Autocuidado

## Acciones para el cuidado emocional

Reconoce tus emociones, recuerda que todas son válidas.



Tómate un tiempo para relajarte.



Llorar ayudará a liberar tus emociones y a desahogarte. Esto reducirá el estrés.



Expresa tus emociones a través de actividades que sean de tu agrado, siempre de manera respetuosa.



Transmite tu afecto a los demás y toma la iniciativa de colaborar con las tareas en el hogar.



Agradece a las personas con quienes vives los apoyos y cuidados cotidianos.

## Acciones para el cuidado mental

Lee un libro o artículos sobre temas que sean de tu interés.



Filtra los contenidos que consumes en la red. Busca música y videos que te den bienestar y tranquilidad.



Evita saturarte de información, acude a fuentes oficiales como periódicos, noticieros y entidades gubernamentales.



Realiza pasatiempos para mantener tu mente concentrada y reducir el aburrimiento.



Busca temas que sean de tu gusto y mejoren tu ánimo. La música tiene efectos beneficiosos sobre la salud.

# Cuidado colectivo

## Acciones para el cuidado físico

Cumple con horarios de alimentación en familia. Incluye verduras, frutas, sopas y bebidas calientes para fortalecer las defensas del cuerpo.



1

Cuida y acompaña a las personas más vulnerables, como niños y niñas, adultos mayores, personas enfermas o con algún tipo de discapacidad.



2



3

Realiza actividades en familia que involucren el juego, la creatividad y la diversión, esto mejorará el vínculo familiar.



4

Acuerda el cuidado de las mascotas, su alimentación, limpieza, tiempos de juego y salidas, en caso de ser necesario.

## Acciones para el cuidado emocional

Respeten, en lo posible, los espacios de trabajo, estudio y descanso de cada integrante de la familia para convivir en armonía.



1

Mantén una relación cordial para tener una buena comunicación en familia.



2

Comparte tus intereses en familia, respeta y acepta sus diferencias.



3



4

Dialoga con tu familia sobre los aspectos que requieren especial atención.



5

Toma un tiempo aparte cuando lo necesites.



6

Aceptar que atravesamos distintos estados de ánimo y que todos tenemos preocupaciones y temores, nos ayuda a comprender mejor a los demás.

# Cuidado colectivo

## Acciones para el cuidado mental

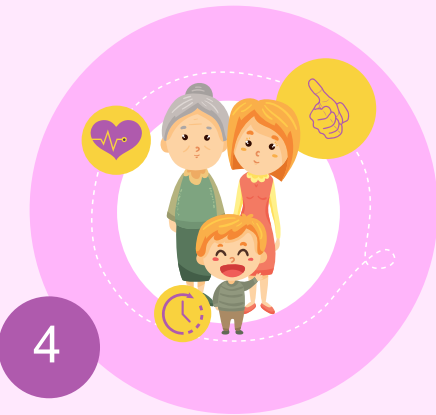
Reflexiona y organiza con tu familia sobre el cambio de rutina y las nuevas responsabilidades. Cada uno vive la misma situación de manera diferente.



Escuchar, dialogar, colaborar y tolerar permite el fortalecimiento mental de nuestras familias.



Analiza las posibles ventajas y desventajas a la hora de tomar decisiones que involucren a todos los miembros de tu familia.



Recuerda que el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto son claves para lograr el buen trato en el hogar.



Reconocer los estados de ánimo propios y de los demás nos ayuda a bajar la tensión.



Aceptar que estamos viviendo una situación compleja y que es normal sentirnos vulnerables, es importante para no aumentar el estrés.

### Más información:

COVID-19. UC conectados día a día  
Departamento de Bienestar Institucional  
[bienestar@ucentral.edu.co](mailto:bienestar@ucentral.edu.co)

